



Blattsalate mit Pilzen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-pilzen.jsp>



Blattsalate an überbackenen Pilzen

Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Für den Salat

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
800 g	Blattsalatsmischung	
8 kleine	Schalotten	
400 g	Champignon	
4 TL	Olivenöl, kalt gepresst	
	Pfeffer	
	Salz	
300 g	Schafskäse, cremig	

Für das Dressing

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
12 TL	Balsamico-Essig	
2 TL	Dijon Senf	
4 TL	Sojasauce, hell	
2 TL	Paprikapulver, edelsüß	
	Pfeffer	
	Salz	
4 TL	Olivenöl, kalt gepresst	
200 g	Cocktailtomaten	
4 EL	Zitronenmelisse	
4 TL	Petersilie	
24 Scheiben	Baguettes	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **15 Min.**

Je Portion : **1415 kJ, 338 kcal , 35 g Kohlenhydrate , 14 g Eiweiß , 15 g Fett , 29 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Blattsalat waschen, abtropfen und auf Teller anrichten.
- 2.) Schalotten in feine Ringe schneiden und darüber geben.
- 3.) Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 4.) Austernpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in eine ofeneste Form legen mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und gewürfeltem Käse bestreuen. 10 Minuten überbacken.
- 5.) Zwischenzeitlich das Dressing zubereiten. Das Dressing über den Salat geben.
- 6.) Die Pilze und die geviertelten Cocktailtomaten darüber verteilen und mit Zitronenmelisse und Petersilie bestreuen. Dazu das Baguette servieren. Unser Rezepttipp für ein leichtes Dessert: !

Zubereitungstipp

Bereiten Sie die Pilze wie im Rezept beschrieben zu und richten Sie diese gewürfelt auf Vollkornbrotstücken Ihrer Wahl an. Das ganze 10 Minuten bei 180 Grad überbacken - damit haben Sie einen ganz schnellen Snack der, zusammen mit einem Glas Weiß- oder Roséwein, garantiert gut ankommt. Tipp: Wer mag kann zum Salat Schweinemedallions servieren. Diese mit getrockneten Pilzen - die in der Pfeffermühle gemahlen wurden - und mit grobem Pfeffer würzen. Auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, danach leicht salzen oder mit gehobelem Parmesan bestreuen, abgedeckt 5 Minuten nachziehen lassen.

Getränketipp

Burgunder trockener Riesling Pinot Grigio



Blattsalate mit Pilzen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-pilzen.jsp>

Video: Jan Reiff
